

Inhalt

Vorspeisen

Avocado-Dip	16
Bärlauchpesto	18
Bruschette mit Oliven	20
Champignon-Carpaccio	22
Champignons, gegrillt	24
Lauch mit gerösteten Pinienkernen	26
Parmigiana (Auberginenaufflauf)	28
Intermezzo – Partyhäppchen	30
Zucchini-Carpaccio	32

Frischkost

Avocado-Salat	36
Bohnen mit Lauch	38
Endivien mit Käse	40
Feldsalat mit Ananas	42
Feldsalat mit Sellerie und Haselnüssen	44
Herbtsalat	46
Karotten mit Thymian	48
Linsensprossen mit Spinat	50
Mittelmeertraum	52
Paprika-Champignons	54
Radicchio-Variation	56
Radicchio mit gerösteten Zwiebelringen	58
Rettich-Carpaccio	60
Rettich mit Tomaten	62
Rote Bete mit Apfel	64
Selleriefrischkost	66
Sommersalat	68
Spinatfrischkost	70
Weißkrautsalat	72
Wildkräutersalat	74
Zucchini mit Mozzarella und Oliven	76
Zucchini-Tomaten	78

Nocken, Nudeln & Co.

Artischocken-Quiche	82
Bärlauchspätzle mit zerlassener Mandelbutter oder Kräutersoße	84
Buchweizenknödel	86
Dinkel-Salat	88
Fusilli mit Paprika und Auberginen	90
Gemüsepuffer	92
Hafersalat	94
Kastanien-Lauch-Quiche	96
Kastanien-Variationen	98
Kichererbsen-Pasta	100
Kichererbsen mit Spinat und Avocado	102
Kürbis-Gnocchi	104
Lasagne mit Kürbis	106
Lasagne mit Tomaten und Mozzarella	108
Minestrone	110
Nudelauflauf mit Spargel und Tomaten	112
Nudeln mit Petersilien-Pesto	114
Nudelsalat	116
Nudelsalat mit Oliven und Kapern	118
Penne mit Oliven und Kapern	120
Pizza	122
Polenta – einfache Art	124
Polenta mit Radicchio	126
Polenta-Pizza	128
Pressknödel	130
Radicchioeis	132
Reissalat mit Avocado	134
Reissalat mit Champignons	136
Risotto mit getrockneten Tomaten und Staudensellerie	138
Spaghetti mit eingelegten Tomaten	140
Spinatnocken mit zerlassener Salzeibutter	142
Schlutzkrapfen	144
Tagliatelle mit Raukepesto	146

Kartoffelgerichte

Italienischer Salat	150
Kartoffel-Hafer-Knödel	152
Kartoffelsalat mit Oliven und Rauke	154
Kartoffel-Zucchini-Auflauf	156
Mediterraner Kartoffelsalat	158
Schwarzer Rettich mit Kartoffeln	160

Gemüse

Gefüllte Auberginen	164
Gefüllter Fenchel	166
Kürbis-Lauch-Auflauf	168
Mediterrane Peperonata	170
Gefüllte Zucchini	172

Soßen

Champignonsoße	174
Kräutersoße 1	175
Kräutersoße 2	175

Backen macht Spaß!

Gewürzbrötchen	176
Kürbiskernbaguette	177
Rosmarin-Oliven-Brot	180
Trentiner Zelten	182
Zelten	182